

あすたま スイム フォームチェック・評価シート【クロール】

日付	2020年 8月 8日
氏名	〇〇〇〇

◆評価基準（3段階で評価 ◎よくできている／○まずまずできている／△改善の余地あり）

項目	ポイント	評価	
姿勢（軸）	身体（頭から足先）が水平に浮いている（腰が高い位置にある）	○	
	腹圧が掛けられており、腰を反っていない（背中がフラット）	△	
	身体の軸が左右にブレていない	△	
呼吸	ローリングに合わせて、タイミングよく呼吸できている	○	
	呼吸動作中に頭がブレていない	△	
	呼吸側と逆サイドの手を前に伸ばした状態でキープできている	○	
キック	力みなく、股関節、膝関節、足首をしなやかに動かしている	○	
	蹴り幅が大きすぎない（小刻みに速く打っている）	○	
	ストロークとタイミングが合っている	○	
ストローク	エントリー（入水）	指先→手首→肘の順で入水し、入水後、指先が進行方向を向く	○
		肩の延長線に入水できている（内または外側すぎない）	△
	キャッチ	手首→肘の順で曲げ、手のひらと前腕で面をつくれている	△
		タメがつくれている（手のひらと前腕にしっかりと体重を乗せられている）	○
	プル	肘を曲げ（約90度）、腕全体で水をとらえられている	△
		身体を中心を正しい軌跡でかけている（内または外側すぎない）	○
	フィニッシュ（リリース）	手のひら+前腕が後ろを向き、後方へ向けて水を押している	○
		肘から水面に出るようにリリースできている（水を跳ね上げていない）	△
	リカバリー	肘の位置が中心軸から離れすぎではない	○
		ローリングに合わせて素早くリカバリーできている	○
メリハリ（力感）	無駄な力が抜けつつも力を入れるべきところは力強く、かつキレがある	○	
柔軟性	足首の柔軟性	○	
	肩関節の柔軟性	○	
	胸椎（捻り）の柔軟性	○	

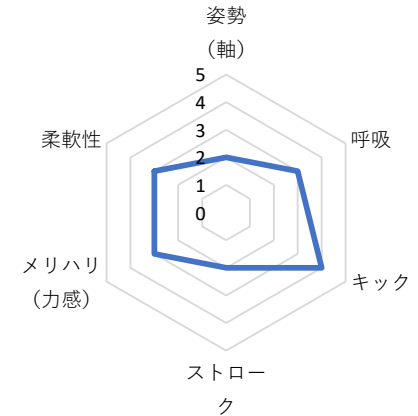
◆項目別（5段階）

項目	評価
姿勢（軸）	2
呼吸	3
キック	4
ストローク	2
メリハリ（力感）	3
柔軟性	3

◆ストロークスコア（50m）※少ないほどよい

ストローク数	タイム	スコア
38	42	80

◆評価チャート（30点満点）



得点
17 / 30点

担当〔 竹内 〕より 所感とアドバイス
<p>ボディポジション（腰の位置）、キックについては、合格点です。</p> <p>改善が必要な箇所としては、入水が内側に入っている点、呼吸時に頭を持ち上げ気味になっているため、軸がブレている点です。肩の延長線上への入水（2軸の意識）を強めて、左右に軸をブラさないように気を付けてみてください。また、右手を入水した後（頭を戻した後）に手が右に逃げており、それにつられて頭も右にズレて軸ブレを起こしています。</p> <p>一番の改善ポイントは、キャッチからフィニッシュまでのストローク動作です。まずキャッチ時に肘が落ちていますが、この原因は、ローリングの仕方にあります。ローリングは胸郭（胸椎）を回す動作ですが、腰も一緒に回ってしまっているため、身体全体が横向きになり浮力が低下、それに伴い、前に伸ばした腕も下に下がってしまっています。こうなると、肘を高く保つことは難しくなります。腹圧を掛けて、腰が回らないように意識します。ビート板をお腹の下に置いて泳ぎ、ビート板が外れないようにする、ビート板の上に足の先を乗せて泳ぎ、軸を作るドリルを行うとよいでしょう。</p> <p>あとは細かい点ですが、右手のフィニッシュが内側に向いています。真後ろに向かってリリースするように意識しましょう。</p>

